

Bananenbrot

Zu Gast: Sabine Heinrich

Das Bananenbrot schmeckt einfach köstlich! Und kommt dabei ganz ohne industriellen Zucker aus. Ihr könnt euer Bananenbrot natürlich jederzeit und nach Belieben aufpimpen. Zum Beispiel mit gehackten Walnüssen oder Erdnussmus.

Vorbereitung 20 Min. · Gesamtzeit 20 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für ein Bananenbrot :

3 reife Bananen
80 ml neutrales Öl
150 g Apfelmus (natürlich ungezuckert)
2 Eier
1 TL Vanillearoma
200 g Mehl
1/2 Pk. Backpulver
1 Prise Salz
1/2 bis 1 TL Zimt (je nach Geschmack)

Zubereitung

1. Zuerst zermatscht ihr 3 reife Bananen mit einer Gabel.
2. Dann gebt ihr 80 ml Öl, 150 g ungezuckertes Apfelmus, 2 Eier und 1 TL Vanillearoma in eine Schüssel und verrührt alles gut miteinander.
3. Vermischt jetzt 200 g Mehl, ½ Pk. Backpulver, 1 Prise Salz und ½ bis ganzen TL Zimt miteinander, gebt das Ganze zu den anderen Zutaten und verrührt alles zu einem homogenen Teig. Zum Schluss hebt ihr die Bananen unter.
4. Legt eine Kastenform mit Backpapier aus (oder fettet sie ein), füllt den Teig hinein und backt das Bananenbrot 50 bis 55 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze. Danach macht ihr die Stäbchenprobe. Wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt, ist das Bananenbrot fertig.